Psicoterapia: ecco i vantaggi di affidarsi ad un terapista

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



La psicoterapia produce un vero cambiamento, in noi stessi, nel nostro modo di sentire e di pensare, nella modalità di rapportarci agli altri.

L’efficacia di un percorso psicoterapeuticodipende principalmente da due fattori:

- La capacità della persona che chiede aiuto di affidarsi ad un esperto ed insieme a lui mettersi in gioco per cambiare;
- La capacità dello psicoterapeuta di istaurare una buona relazione ed alleanza che permetta alla persona di affidarsi.

Troppo spesso si sottovalutano segnali evidenti oppure si preferisce desistere per il timore di condividere emozioni o per la paura di essere giudicati. Il risultato, infatti, è che spesso**si preferisce convivere con depressione o ansia**, quando invece un**sostegno psicoterapeutico sarebbe risolutivo**. Accorgersi che il nostro corpo ha bisogno di un medico è abbastanza semplice, capire quando è la nostra psiche ad avere bisogno di aiuto è molto più difficile.

Chiedere aiuto non vuol dire ammettere una sconfitta, tutt’altro. Iniziare una psicoterapia sia essa una terapia cognitivo comportamentale o una psicoterapia dinamica, significa avere il coraggio di mettersi in discussione per capire i propri disagi e dimostrare di voler stare meglio.

È una scelta di salute che permette di conoscersi meglio, individuare e capitalizzare le proprie

risorse, affrontare in modo più adeguato le proprie tensioni, l'infelicità, l'insicurezza.

È un percorso che **numerose ricerche hanno dimostrato essere molto efficace**. Oggi sono noti studi che registrano l'efficacia delle psicoterapie persino per mezzo di variazioni nei collegamenti tra le cellule nervose del cervello.

Gli psicologi non danno risposte, **aiutano a trovarle**, alcuni porranno persino domande a cui non avevamo mai pensato e che possono essere (o meno) rilevanti per il problema. In base alla situazione, inoltre, proporranno anche alcuni esercizi che potranno facilitare tale compito.

La psicoterapia non è riservata solo alle persone affette da patologie mentali. È un'ottima risorsa per tutti, perché nessuno è invincibile e a volte abbiamo bisogno di punti di vista esterni che arricchiscano il nostro. Non siamo nemmeno perfetti, dunque è facile commettere errori che dovremmo analizzare per evitare di ripeterli.

Un buon percorso di psicoterapia produce i seguenti cambiamenti:

- **Miglioramento della vita emotiva:**attraverso la psicoterapia si acquisiscono nuove modalità di dare significato e vivere le proprie emozioni, migliorando il proprio benessere;
- **Prevenire per il futuro:**ciò che si acquisisce in psicoterapia permette in futuro di evitare di rimettere in moto funzionamenti e strategie disfunzionali che alimentano il malessere;
- **Aumentodella consapevolezza:**la psicoterapia permette di entrare in contatto con le parti di sé che alimentano il disagio, imparando a superarle e flessibilizzarle;
- **Problem solving:** una delle chiavi del benessere è la capacità di risolvere i problemi della vita reale in maniera efficace, attiva e propositiva;
- **Effetti diretti sul cervello:**è stato scoperto che l'intervento psicoterapeutico agisce sul cervello, provocando una generale normalizzazione dell'attività cerebrale;
- **Atteggiamento differente verso se stessi:** imparare a non cadere nella trappola della doverizzazioni verso se stessi e ad accettare determinati pensieri ed emozioni è alla base del proprio benessere psicologico;
- **Miglioramento della vita relazionale:** il benessere psicologico e la consapevolezza dei propri funzionamenti critici permettono di vivere relazioni più sane con gli altri.

In questo periodo storico, un ottimo approccio può essere tramite la terapia online, la quale rispetto a quella tradizionale ha sessioni live settimanali con il tuo consulente autorizzato (tramite chat video), ma hai anche messaggi illimitati.

Se ti senti nervoso nel parlare faccia a faccia con il tuo consulente o fornitori di salute mentale autorizzati, allora la consulenza online o la terapia online potrebbero essere l'opzione migliore per te. È possibile accedere a piattaforme di consulenza online o piattaforme di terapia online dalla comodità e dalla privacy della propria casa.

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/psicoterapia-ecco-i-vantaggi-di-affidarsi-ad-un-terapista/125512